

地域リハビリテーションにおけるソフトインフラとしての温泉旅行についての再考

—地域高齢者・障がい者の QOL の向上を図る仕組み作り—

A Reconsideration on Hot Spring Travel as Soft Infrastructure in Community-Based Rehabilitation

—the creating a system to improve the quality of life in community-dwelling older adults—

喜多 一馬・池田 耕二

Kazuma KITA, Koji IKEDA

要旨

温泉旅行の効果に関する先行研究の多くは温泉浴の疾病に対するものであり、生活の質への効果やその因果関係を明示するものは少ない。しかし、高齢者に人気のある温泉旅行を、生活の質を向上させるためのソフトインフラとして、新たな視点から理論的に再構築する意義は大きい。日帰り温泉旅行における2つの実態調査からは、要介護高齢者には多様な楽しみ方があったことや、多様な思い・感情・変化があることが示唆されている。これらを温泉旅行へ理論的に組み込むことができれば、地域リハビリテーションの新たなソフトインフラになる可能性があると考えられる。本稿では、これらの知見を通じて、温泉旅行をソフトインフラとして理論的に再構築し、多様な工夫や企画等を提案し、その可能性や課題を考察する。

キーワード：温泉旅行、地域リハビリテーション、ソフトインフラ

I. はじめに

我が国では医療財政の悪化等により入院期間短縮や早期在宅復帰が推進されてきた。しかし、入院患者の身体機能の改善や日常生活活動の再獲得が不十分になるのではないかと懸念されている¹⁾。また、医療技術は飛躍的に進歩し、患者の生命予後を改善したが、その一方で身体的・精神的負担を増やし、高齢者の生活の質（Quality of life：QOL）を低下させてしまうという現状も生み出してきた²⁾。これら一連の状況は、地域にQOLが低い高齢者や障がい者が多くいることを示唆しており、また医療だけではQOLの向上が難しいことも意味していると考えられる。そのため、地域リハビリテーション（以下、リハビリ）では、身体機能や日常生活動作を改善するという視点だけではなく、それらが改善しなくても“豊かに生きる”や“楽しみや生きがいを作る”という視点からもQOLの向上を図る必要がある。併せて、そのための枠組みも整備していく必要があるといえる。地域リハビリのインフラといえば、これまでは道路や住宅改修などのハードインフラが主であったが、これからはQOL向上の枠組みであるソフトインフラも重要になっていくといえるだろう。

本稿では、高齢者や障がい者に人気のある温泉旅行を、QOLの向上を図るソフトインフラとして捉え直し、新たな視点から理論的に再構築を試み、その可能性や課題を考察する。

Ⅱ. 地域リハビリにおけるソフトインフラとしての温泉旅行への期待

地域の高齢者は約 50%が旅行を楽しみや生きがいとしている³⁻⁵⁾。しかし、江見ら⁵⁾の調査では、自立した高齢者の約 20%と要介護高齢者の約 30%が、「本当はしたいが出来ずにいること」に旅行を挙げている。また、介護者に対する調査⁶⁾では約 40%が要介護高齢者との旅行を無理だと回答している。これらからは、高齢者や障がい者は旅行を生きがいとしつつも何らかの理由で旅行を諦めている状況が理解できる。また、要介護状態にある高齢者にその傾向が強いことや、同じく介護者も旅行を諦めている実態が理解できる。

旅行の種類では、温泉旅行が圧倒的人気であり、環境省の環境統計集（平成 29 年版）⁷⁾によると、平成 27 年度における温泉地の延べ宿泊利用人員数は約 1 億 3 千万人に及んでいる。また、水野⁸⁾の報告では、要介護者との旅行では、温泉浴を希望するものが約 60%に至っている。近年、こうした状況を背景に、観光庁や各旅行会社等からなる観光業は、ユニバーサルツーリズムやバリアフリー旅行を推進しており、ここに温泉旅行を理論的に再構築し、地域リハビリとして活用していく意義や価値が存在すると考えられる。

また、これまでの地域リハビリにおける温泉旅行は、どちらかというに参加自体がゴールであり、参加することで満足していた感があった。しかし、価値観が多様化していく社会においては、参加だけでは満足できない高齢者や障がい者が多くいることは容易に想像がつく。よって、あらためて高齢者の有する多様な価値観に理解を示しつつ、QOL の向上を図るソフトインフラとしての温泉旅行を理論的に整備し、再構築しておく必要性を感じさせられる。これらの理論的整備、再構築も地域リハビリの役割の一つといえる。

Ⅲ. 地域リハビリテーションにおける温泉旅行の効果の再考

温泉旅行の効果の多くは、温泉浴の疾病効果に関するものである⁸⁻¹⁵⁾。具体的には、筋骨格系の疼痛や胃腸機能の低下、不眠症、うつ症状、皮膚、循環器系疾患等に対する効果が多い。また、運動器疾患への予防効果も報告¹³⁾されている。その一方で、入浴方法や対象者によっては、痛風や不整脈、糖尿病、慢性肝炎、膠原病につながるリスクがあることも報告されている¹¹⁾。

また、非常に少ないが QOL についての報告もあり、リウマチ性疾患や循環器疾患等に対する調査¹⁴⁾では、短期温泉療養（3～7 日）において QOL 改善効果があるとされている。ここでは温泉浴や休養、食事、運動の包括効果が QOL を改善したと考察している。また、温泉旅行における転地や関連した運動、身体活動、食事を含めた複合的な要因が精神心理面や QOL に影響するという報告¹⁵⁾や、温泉利用頻度と QOL には関連があるとする報告¹⁶⁾もあるが、いずれも QOL の改善とその因果関係は明確ではなく、今後の課題の一つになっている。このように温泉旅行の効果には、温泉浴から生じるもの、それに付随する各活動や場面から生じるもの、またはそれらを包括したものから生じるものが示唆されているが、明確なことはわかっていない。

実際のところ、温泉旅行は温泉浴だけではない。企画や準備、温泉地における食事、現地での会話、観光、土産物選び、旅行終了後の思い出話等の各活動や場面によって構成されている。そして、各活動や各場面には、それぞれ異なる効果があり、個々の高齢者や障がい者によって、当然ながら感じ方や楽しみ方は違っており、効果の現れ方も違うと推測できる。そこには、高齢者や障がい者自身が気付くことができない効果も含まれよう。しかしながら、現れ方の違う効果や対象者自身が気づかない効果などは、現在、ほとんど明らかにされていない。今後は、これらの効果についても着目する必要があると考えられる。

Ⅳ. 多様な価値観に向けた理論的整備のための実態調査¹⁸⁻¹⁹⁾

個々の価値観を扱うとき、主観が重要となる。そして個々の主観から効果を解明しようとするとき、質的研究が

有効であると考えられている¹⁷⁾。そこで喜多らは、質的研究によって要介護高齢者の温泉旅行による様々な影響や変化（効果）を主観から抽出している¹⁸⁻¹⁹⁾。

1. 温泉旅行における多様な楽しみ方

1つ目の調査¹⁸⁾は、日帰り温泉旅行に参加した要介護高齢者を対象にした質的事例研究である。本調査では、温泉旅行にある各活動・各場面の影響を楽しみという視点から焦点化し、個々の要介護高齢者の楽しみ方や感じ方は多様であることを報告している。具体的には、ある要介護高齢者は温泉浴を中心に温泉旅行を楽しんでいたが、別の要介護高齢者は温泉旅行の企画段階や旅行への申し込み時、服装・髪型の準備、帰宅後の思い出話を楽しんでいたことを明らかにしている。これは個々の要介護高齢者の楽しみ方や感じ方、そのタイミングが様々であることを示唆している。

また、温泉旅行参加後に生じる個々の要介護高齢者の変化にも言及しており、ある要介護高齢者は温泉浴で手すりを用いてひとりで入浴できたことから、入浴への怖さを払しょくし、それまで行くことがなかった近辺の温泉浴へ積極的に通おうと計画するようになっていたことを紹介している。また、別の要介護高齢者では、他の参加者とリラックスして交流できたことから、本来の自分を引き出すことができたと感じ、これまで感じていた他者との関わりの壁を解消し、他者交流を楽しむようになっていたことを紹介している。

これらは、個々の要介護高齢者や障がい者において、温泉旅行の楽しみ方や感じ方は多様であること、また各活動や各場面からくる影響や効果は様々であることを示すとともに、温泉旅行における自信の回復や他者交流の促進という変化（効果）は、ときとして旅行後の生活や生き方をも変える可能性があることを示唆したといえる。

2. 温泉旅行による多様な思い・感情・変化

2つ目の調査¹⁹⁾は、要介護高齢者9名を対象にした解釈学的現象学的分析による質的研究である。本調査では、温泉旅行による5つの思い・感情・変化を明らかにし、リハビリへの応用方法と併せて報告している。

1) 楽しさに繋がる行動を促進する

これは温泉旅行へ実際に行く前の準備時に“おしゃれ行動”を促進させたり、温泉旅行の帰りに“お土産物選びで他者を喜ばせようとする行動”を促進させたり、楽しさという感情を個々に促進・増加させていると解釈できる変化・効果である。

この変化をリハビリに応用する際は、温泉旅行の準備から支援する、また、お土産物購入の行程をプランに組み込むなど、個々の活動場面で楽しみが増加しやすい工夫を取り入れることが必要になると思われる。

2) 喪失されていた思いの再獲得

これは温泉旅行（温泉浴）にある、入浴する際に転倒してしまうという恐怖などの様々な障害を乗り越えた成功体験が、自信を回復させ、喪失していた温泉旅行に行きたいという思いを無自覚に再獲得させていると解釈できる変化である。これは不安や大変さがあっても旅行に行きたいという意欲を強く喚起する変化・効果といえる。

この変化をリハビリに応用する際は、温泉旅行に適切な難易度の挑戦を盛り込み、それを乗り越える形で成功体験が積めるような工夫を取り入れていくことが必要と考えられる。これはバリアフリー化が全ての要介護高齢者や障がい者において「良い」というわけではないことを示したと考えられる。

3) 豊かな感情を喚起する環境に対する認識

これは温泉旅行の道程にある景色や空間を改めて美しいと感じ取る、また温泉旅行という環境変化によって情緒的解放や若返り経験を生じさせていると解釈できる認識の変化である。

この変化をリハビリに応用する際は、往復の道中の環境に着目できるようにし、風景を楽しめる工夫を取り入れたり、また、日常では経験できない活動を盛り込み、情緒的解放や若がえり経験を生じさせる工夫を取り入れるこ

とが大切になると思われる。

4) スタッフの関り方や置かれた立場によって生じる感情

これは温泉旅行における同行スタッフからの関わりや立場によって抵抗感や気遣い、羞恥心といった感情が芽生えることや、転倒等のリスク管理に注意を払いつつもスタッフの関わりは最小限にとどめてほしいと思っていると解釈できる思い・変化である。

この思い・変化をリハビリに応用する際は、温泉旅行では安全を確保したうえで過剰介護にならないようにすること、また、スタッフとの距離間を適切に担保することが重要になると考えられる。こうした適切な距離感や関わり方は今後の大きな課題と考えられる。

5) 自身の在り方に対する認識の変化

これは温泉旅行によって高齢者が自身の在り方を変化させたり、その後の生活行為や様式を変えると解釈できる変化である。具体的には、他者との交流を苦手としていた高齢者が、温泉旅行で気兼ねなく話せたことで、他人と関わるができる自分を再認識し、温泉旅行後に新たな人間関係を構築すると解釈できる変化である。

この変化をリハビリに応用する際は、スタッフが個々の高齢者が感じている自身の在り方を推測、意識し、少しでも後ろ向きであれば、前向きになれるように、さまざまな機会や環境設定を行うことが必要になると考えられる。

以上、これら2つの質的研究から明らかにされた要介護高齢者の変化は実に多様であり、温泉旅行を組み立てるうえで重要な知見となる。すべての高齢者に応用できる知見ではないが、こうした知見から様々な工夫や対応が立案できれば、個々に適した柔軟な対応や企画が立案できていくと期待できる。

温泉旅行には、まだまだ隠れた多様な効果が存在していると推測することができ、個々の要介護高齢者に多様かつ有効な変化を及ぼすことができると考えられる。今後は、これらの効果をできるだけ解明し、その効果を期待して、温泉旅行に理論的に組み込み、その検証を積むことができれば、QOLの向上が大きく期待できると考えられる。

V. ソフトインフラとしての温泉旅行の理論的構築の意味

高齢者や障がい者向けのユニバーサルツーリズムやバリアフリーの旅行では、車イスの貸し出しや介助者派遣、負担の少ないルート設定、バリアフリー宿の紹介といった点が主に整備されてきた²⁰⁾。これらはいずれも高齢者や障がい者が旅行へ安全に参加できる環境を整備するものであり、バリアフリー法に基づく、バリアフリー化の議論の中にあるものと考えられる。これにより高齢者や障がい者が、安心・安全に旅行ができるようになった意義は大きい。

しかしながら、こうした一連の取り組みが、すべての高齢者のQOLの向上に結びつくとは限らない。実態調査にもあったように、障害を乗り越えたという成功体験が間接的にQOLを向上させる可能性があること、あるいはスタッフの関わりの多さがQOL向上に寄与しない可能性があることも徐々にわかってきている。効果の現れ方も個々に違うため、これからは個々の高齢者に合わせたプランや対応は欠かせない。そのため、より多くの高齢者の主観から多様な変化やそのメカニズムを解明しておき、それらを理論的に温泉旅行に組み込み、実践を積み重ね、検証していくことが必要となろう。

紹介した2つの質的研究から得られた知見を参考にするならば、旅行準備や思い出話を楽しむような工夫や企画、諦めていたことへの挑戦を促す工夫や企画、風景を楽しむ工夫や企画、社会交流を促進する工夫や企画等を考案し、温泉旅行に組み込むことになる。また、温泉旅行でのスタッフの関わり方や適切な介助方法の量や質についても、積極的に理論化していくことが必要になると考えられる。このように温泉旅行を理論的に再構築することができ

ば、QOL の向上が大いに期待できるソフトインフラになると考えられる。

VI. 地域リハビリテーションにおけるソフトインフラとしての温泉旅行の可能性と課題

地域リハビリが対象とする高齢者や障がい者は、疾病だけでなく、転倒予防、閉じこもり、生活範囲の狭小化といった多くの問題を抱えている。それらは身体機能や日常生活動作だけでなく、心理・社会的問題も大きな要因になっている²¹⁻²³⁾。そのため、地域でいくら運動増加や社会交流の必要性を説いたとしても、心理・社会的問題がそのままであれば急激な変化は期待できない。そこに楽しみや生きがいがあれば苦痛を伴う可能性は大きく、ときには QOL の低下を招く危険性もありうると考えられる。

一方、温泉旅行のようなソフトインフラは、一年に一度であっても生きがいや楽しみにつながりやすく、実態調査のような効果が得られれば、QOL を向上させ、心の在り方や社会交流も変える可能性がある。そのため温泉旅行には、地域リハビリの抱える閉じこもり、運動不足といった問題を解消に向かわせる可能性もあると考えることができ、ひいては医療・介護費の削減にも貢献できると考えられる。

今後、温泉旅行を地域リハビリのソフトインフラとして実用していくためにはいくつかの課題もある。たとえば、医療、介護、福祉の連携だけではなく、観光業、観光地との連携が必要な点である。先行研究においても、温泉旅館や観光地などのハードインフラが整備されているにも関わらず、旅行代理店が宣伝に積極的でないため、いまだ認知度が低いことや、行政や民間企業、NPO 法人との連携も十分ではないといわれている²⁰⁾。したがって、医療や介護、福祉に加え、観光業や観光地とも連携し、様々な情報の共有方法やアクセス方法を構築していくことも必要な課題になっていくと考えられる。

また、冒頭でも述べたように「高齢者や障がい者は旅行を諦めている」への対策も、今後の課題の一つである。高齢者や障がい者には、他者に迷惑をかけたくない、他者からサポートしてもらってまで温泉旅行は贅沢であるといった考え方が根付いている感がある。このままであれば温泉旅行をいくら QOL 向上のソフトインフラとして整備しても、参加まで辿り着くことは難しい。よって、高齢者や障がい者が、温泉旅行に限らず、さまざまな活動やエンターテインメント等に、気軽に参加できるような社会的風土を形成していくことが地域リハビリの大きな役割にもなるといえよう。

VII. 最後に

温泉旅行は、地域リハビリのソフトインフラとして重要であり、その役割や期待も大きいと考えられる。これらを実現していくためには、個々の高齢者や障がい者の多様な変化を明らかにし、その知見を通じて、様々な工夫や企画を立案し、検証していくことが必要となる。

文献

- 1) 森本榮：地域包括ケアシステムの構築に向けて必要とされる理学療法士の役割。理学療法ジャーナル 49(8)：693-701, 2015.
- 2) 鈴木伸一：からだの病気のこころのケア。北大路書房：2016
- 3) 星旦二，長谷川明弘，櫻井尚子，藤原佳典：都市郊外在宅高齢者における楽しみと生きがいの実態とその三年後生存との関連。日本社会医学会機関誌 34 (2)：85-92, 2017.
- 4) 原田隆，加藤恵子，小田良子，内田初代，大野知子：高齢者の生活習慣に関する調査 (2) 余暇活動と生きがい感について。名古屋文理大学紀要 11：27-33, 2011.

- 5) 江見和明, 棕田政春: 地方中核市部における高齢者の暮らしぶりに関する考察—高齢者ニーズ調査の結果から—, 滋賀短期大学研究紀要 42: 89-105, 2017.
- 6) 水野映子: 要介護者の旅行を阻害する要因—介護者を対象とする意識調査から— (第一生命経済研究所 Life Design REPORT Summer 2012.7). <http://group.dai-ichi-life.co.jp/dlri/ldi/report/rp1207b.pdf> (2021 年 9 月 27 日閲覧)
- 7) 環境省: 環境統計集 (平成 29 年版) 3 章自然環境. http://www.env.go.jp/doc/toukei/contents/pdfdata/h29/2017_3.pdf (2021 年 9 月 27 日閲覧)
- 8) 環境省: あんしん・あんぜんな温泉利用のいろは (平成 31 年 3 月). <https://www.env.go.jp/nature/onsen/pdf/top.pdf> (2021 年 9 月 27 日閲覧)
- 9) 鏡森定信: 泉質別にみた温泉の効果. 日本温泉気候物理医学会雑誌 69: 223-233, 2006.
- 10) Tenti S, Sara Cheleschi, Mauro Galeazzi, Antonella Fioravanti: Spa therapy: can be a valid option for treating knee osteoarthritis?. International Journal of Biometeorology 59 (8): 1133-1143, 2014.
- 11) 前田豊樹, 三森功士, 牧野直樹, 堀内孝彦: 温泉入浴習慣の効果と有害現象. 日本温泉気候物理医学会雑誌 82 (2): 41-47, 2019.
- 12) 白倉卓夫: 温泉医学の現在と未来. 日本温泉気候物理医学会雑誌 66 (1): 13-16, 2002.
- 13) 上岡洋晴, 塩澤信良, 奥泉宏康, 岡田真平, 半田秀一, 北湯口純, 鎌田真光: 温泉による運動器疾患の予防効果に関するコホート研究のシステマティック・レビュー. 日本温泉気候物理医学会雑誌 73 (2): 85-91, 2010.
- 14) 延永正, 片桐進, 久保田一雄: QOL からみた短期温泉療養の効果. 日本温泉気候物理医学会雑誌 65 (3): 161-176, 2002.
- 15) 上岡洋晴, 栗田和弥, 鈴木英悟, 渡邊真也, 北湯口純, 鎌田真光, 本多卓也, 森山翔子, 武藤芳照: 温泉の効果に関するエビデンスの整理と健康づくりを中心としたレジャーへの応用. 身体教育医学研究 11 (1): 1-11, 2010.
- 16) 鏡森定信, 中谷芳美, 梶田悦子, 金山ひとみ, 堀井雅恵, 松原勇: 温泉利用と WHO 生活の質 温泉利用の健康影響に対する交絡要因としての検討. 日本温泉気候物理医学会雑誌 67 (2): 71-78, 2004.
- 17) 大谷尚: 質的研究とは何か. 薬学雑誌 137 (6): 653-658, 2017.
- 18) 喜多一馬, 池田耕二: 地域リハビリテーションとしての温泉旅行の可能性を探る—事例研究—. 医療福祉情報行動科学研究 7: 37-43, 2020.
- 19) 喜多一馬, 池田耕二: 日帰り温泉旅行における要介護高齢者自身の生活機能に対する認識の変化: 解釈学的現象学的分析. 医療福祉情報行動科学研究 8: 55-65, 2021.
- 20) 平井木綿子, 大西一嘉: ユニバーサルツーリズム推進に向けた取組状況の研究—行政, 旅行代理店, 利用者, NPO 法人への調査を通じて—. 神戸大学大学院工学研究科・システム情報学研究科紀要 7: 1-7, 2015.
- 21) 村田伸, 大田尾浩, 村田潤, 堀江淳, 宮崎純弥, 溝田勝彦: 地域在住高齢者の転倒と身体・認知・心理機能に関する前向き研究. 理学療法科学 24 (6): 807-812, 2009.
- 22) 若山修一, 高田祐, 久保田智洋, 中村茂美, 藤田好彦, 巻直樹, 長谷川大悟, 柳久子: 地域高齢者における閉じこもりと心理・社会環境的要因に関する研究—SOC (首尾一貫感覚) に注目して—. 日本プライマリ・ケア連合学会誌 39 (2): 98-105, 2016.
- 23) 塩澤和人, 廣瀬圭子, 田口孝行, 原和彦: 退院後生活空間の広がりに影響を及ぼす要因—退院直前の歩行能力, ADL, 環境整備, 自己効力感の観点から—. 理学療法—臨床・研究・教育 21 (1): 21-26, 2014.